

# 身体障害の特性に配慮した 通いの場の取組



呉市中央地域包括支援センター

医療専門職（看護師） 方岡 直美

# 中央地域包括支援センター圏域について

## ・圏域の概要（令和6年9月末）

人口 45,752 人  
高齢者 16,188 人  
高齢化率 35.4 %

## ・圏域の特徴

平成15(2003)～17(2005)年にかけて行われた市町村合併前の旧呉市の区域で、平坦地が少なく、海まで張り出した山塊によって急傾斜地に民家が密集しています。

斜面が多い地形のため、狭隘で勾配のきつい生活用道路も多い状況です。

なお、平坦地では、官公署・商店街等の都市機能が集積している中心市街地が形成され、呉港・JR 呉駅といった交通結節点も整備されています。



# 介護予防教室について

- 中央地域包括支援センターでは、運動・栄養・口腔といったフレイル予防の三本柱のほか、認知症ケア・アドバンスケアプランニングなどもカリキュラムに加えた介護予防教室（おたっしや筋力アップ教室）を行っています。
- おたっしや筋力アップ教室は、6回以下の教室のため、一定期間で終了となります。終了後に、継続して運動ができる通いの場を立ち上げられるように支援しています。

# はじまり

【きっかけ】令和3年5月に、視覚障害者の方から相談あり

相談者が自身が居住する地域を担当する地域包括支援センターへ相談。

相談者の生活圏域は中央地域ではなかったが、開催場所（呉市身体障害者福祉センター）が中央地域ということで、5月27日に呉市高齢者支援課より中央地域包括支援センターでの関わりが可能か相談がありました。

【行政】市と県で情報共有

通いの場の担当課である呉市高齢者支援課が、広島県の担当課へ他市町において視覚・聴覚に障害のある方や車椅子の方が参加している通いの場に関する情報提供を依頼するも、未把握との回答。しかし、この問合せがきっかけとなり広島県地域包括ケア推進センターが深く関わる事となりました。

# 通いの場立ち上げまでのプロセス

| 日付（令和3年） | 概 要                                                              |
|----------|------------------------------------------------------------------|
| 6月2日     | 打ち合わせ※： 相談者の思いを聞く。継続的に運動が出来る通いの場の希望あり。                           |
| 6月3日     | 広島県理学療法士会呉支部に相談。                                                 |
| 7月15日    | 打ち合わせ※： 体験会の留意点や検討事項について再確認。                                     |
| 8月2日     | 体験会の告知チラシを作成し，身体障害者福祉センターへ渡す。                                    |
| 8月10日    | 緊急事態宣言・蔓延防止対策で施設利用が出来ないことになり，9月1日実施予定の体験会は延期となる。                 |
| 10月11日   | 体験会の打合せ※： 理学療法士による言葉での細やかな説明と体操動作の確認。                            |
| 10月13日   | 百歳体操体験会当日。                                                       |
| 10月19日   | 体験会の振り返りと，立ち上げについて打ち合わせ※。                                        |
| 10月22日   | ボランティア募集のチラシを作成し，呉市身体障害者福祉センターと，呉市社会福祉協議会，各貯筋グループの活動日に訪問して内容を説明。 |
| 10月26日   | 直前打ち合わせ※： 準備物，当日の流れ，体力測定の項目について再確認。                              |
| 10月27日   | 百歳体操通いの場立ち上げ当日（通いの場の名称が「のびのび体操教室」となる）。                           |
| 11月15日   | ボランティア参加者8名と事前打ち合わせ，百歳体操の説明。                                     |
| 11月24日   | 「のびのび体操教室」にボランティア参加が始まる。                                         |

※ 打ち合わせは、呉市身体障害者福祉協会、呉市視覚障害者協会、呉市障害者福祉センター、呉市、理学療法士、地域包括支援センター等で、打ち合わせの内容によって参加機関を調整した。

# 百歳体操の工夫

- ・百歳体操DVDは、高知市のスペシャル版を使用。
- ・視覚障害の方・聴覚障害の方・車椅子の方が同じ空間で百歳体操ができるように、最初は模造紙に手書きで体操の概要を提示（同時に手話通訳による通訳も実施）しました。
- ・その後、視覚障害・聴覚障害の方がDVDと同じ動きができるように、上肢や下肢の動かし方など画面を見なくてもわかるように細やかな表現や、言葉がはっきり聞き取れるように声の発し方（語尾を切る、早口にならない）などを工夫し、試行錯誤しながら体操のナレーション原稿を作成しました。  
ナレーション原稿は、随時見直しを行い、参加者が体操に集中できるようにと、全編ナレーション原稿を作成し、11/10と11/24は中央包括職員がナレーションを行い、12/8からは、呉市身体障害者福祉センター職員がナレーションしながら体操を行いました（同時に手話通訳による通訳も実施）。
- ・車椅子の方には、理学療法士がハンドグリップや、筋トレに使用するバンドを用いるなど一部内容を変更して、効果的な運動となるような工夫をしました。



# 体力測定の実況

- ・ 定期的に体力測定を実施しており、体力測定の内容は、他の貯筋グループの内容とは異なり、内容の見直しを呉市の行政担当者と理学療法士と様々な文献を読みながら、試行錯誤で内容を選定しました。
- ・ 介護予防市町担当者会議で呉市の担当者が、“のびのび体操教室”について話をしたことがきっかけとなり、呉市外の地域包括支援センターより、車いす参加者の体操の内容や体力測定の方法などについて問い合わせがあり、リハビリ職の介入について伝えました。その後、前述の地域包括支援センターより、リハビリ職と連携し、運動と体力評価が効果的にできるようになったと連絡を頂きました。

# 体力測定（Timed Up & Go）の様子



折り返し地点と、着席地点でタンバリンを鳴らし、ストップウォッチで計測しながら安全確保のためサポートしている。

# これからの関わり

- ・ 体力測定の結果については、一覧にした表を渡しているが、理学療法士から個人へのフィードバックが出来ていなかったため、令和7年1月に実施した体力測定までの記録を基に、個人へのフィードバックを実施していきます。
- ・ 令和7年度は、栄養講座も企画しており、管理栄養士や参加者と打ち合わせをしていきながら、講義内容が伝わりやすくできるようにと呉市身体障害者福祉協会と検討を始めました。

# 新たな試み

- ・代表者交流会の開催

世話人さんの相談を受ける中で、他の通いの場でも悩みを抱えている世話人さんがいるのではないかと思い、年1回ですが、令和5年度より意見交換や情報共有を目的として通いの場代表者交流会を行っています。

A Iで通いの場の歌をつくったとか、見守りを兼ねて声掛けを行っているとか、行事について話をするなど、各々の通いの場のことについて話すことで、自分たちの通いの場に取り入れたいという意見も聞かれ、通いの場を通じて地域づくりとなっているグループもあることが分かりました。

# 通いの場への関わりを通じて

- ・気を付けるようになったこと

伝えたい想いが強いと、声のトーンが高くなったり、早口になったりするため、語尾や声のトーン、話す速さに気を付けて、相手の変化に気を留めながら話すようにしています。

- ・関わりの中で感じたこと

高齢者の通いの場ということではありますが、60才以下の方が参加しているグループもあり、参加している年齢層が広がれば、多世代間交流にもなり、通いの場に活気が感じられます。

# みんなが参加できるDVD

- ・令和5年3月に広島県地域包括ケア推進センターが「聴覚・視覚等の障害のある方も参加できる いきいき百歳体操」（手話・字幕付き）のDVDを作成することとなり、「のびのび体操教室」の参加者にDVD用ナレーションを作成したものを利用し体験して頂き、その意見を取り入れながらDVDを作成。
- ・令和6年3月には、「椅子に座ったままできる いきいき百歳体操」のDVDを作成。

椅子に座ったままできる



# いきいき 百歳体操



手話・  
字幕付き

聴覚・視覚等の障害のある方も参加できる

# いきいき 百歳体操

「いきいき百歳体操」は、主に座っておもりを使って行う筋力運動です。  
体を元気に保つために、各市町で実施されている体操です。

筋力運動

足を伸ばす運動

また足 足を伸ばす運動

足を伸ばす方

足が動かしにくい方

右4回目

4

筋力運動

腕を前に上げる運動



上げる時はリズムに合わせて「1234」で上げ

# D V Dについて

- ・ このD V Dは，色々な地域の通いの場で使って頂けるように，広島県地域包括ケア推進センターのホームページで公開されています。
- ※ D V Dの作成については，のびのび体操教室の皆さんのご協力の他，呉市身体障害者福祉協会，呉市身体障害者福祉センター，広島県行政担当者，呉市行政担当者，広島県地域ケア推進センター，リハビリ職では県アドバイザー，呉圏域の地域リハビリテーションサポートセンター，呉市中央地域包括支援センターで検討しました。